

# 包头折叠划船器,健身单车,电动楼梯机

|      |   |
|------|---|
| 产品名称 | 包头折叠划船器,健身单车,电动楼梯机                        |
| 公司名称 | 河北跃羚体育器材有限公司                              |
| 价格   | 1350.00/件                                 |
| 规格参数 | 阻力:调动,磁控,水阻<br>产地:河北<br>使用场景:运动,健身,健身房,家用 |
| 公司地址 | 河北省石家庄桥西区槐安路246号                          |
| 联系电话 | 19933047934 19933047934                   |

## 产品详情

在现实生活中,由于我们不可能天天去海边划艇,于是就有了这种在室内就可以体验划船乐趣的有氧运动器械。两者的目的不同,体力劳动是为创造社会财富,体育运动为锻炼身体。体力劳动时,由于工种不同,身体常处于固定姿势,肌肉活动也是单一动作,不能使整个身体得到的锻炼。体力劳动后,适当参加体育运动有利于。由于社会分工不同,有很多人在室内从事体力劳动,他们吸收新鲜空气及照射阳光较少,身体缺乏适量紫外线,影响正常的和生力。

### 什么叫有氧锻炼?

有氧锻炼是指健身者在氧气供应比较充足的情况下进行身体锻炼,亦即在运动过程中,通过呼吸所得到的氧,能够连续不断地供给运动的肌肉,在酶的作用下代谢糖元和脂肪提供能量,维持不断进行的运动。这种锻炼方法,运动负荷适中,可以有效地提心血管和呼吸机能,促进,并能减少脂肪积累,是当前普通采用的健身方法。有氧健身器材适宜于各年龄层次,尤其是中老年及妇女锻炼。

有氧锻炼一般包括三个条件:一是身各大关节都得到活动;二是运动时间必须持续在15分钟以上;三是运动不能引起身体极度,运动后也不应出现不堪的感觉。

### 脑力劳动者应选择哪些运动方法呢?

首先要根据每个人的不同情况进行选择,如健身慢跑就是一种很好的运动方法。此外,我国特有的武术、太极拳及广播体操等,对脑力劳动者也很适宜。有的脑力劳动者觉得专门抽时间做健身运动有一定困难,事实上,在工作闲暇时伸伸腰、踢踢腿、作作深呼吸健身选在什么时间适宜。

应该选在日出之后日落之前,并且要遵循、适量、循序渐进的原则,否则健身就可能事倍功半。

认为"朝五晚九"正是植物呼吸时,这时周围环境的化碳浓度较,对健康不利,而在日出之后日落之前则不一样,植物能进行光合作用,这时空气中的氧气浓度相对较,能满足锻炼时耗氧量的补充。

划船器的锻炼效果是非常出色的，能够帮助使用者运动到全身几乎80%的肌肉群